

உங்கள் சுகாதார பயணத்தின் கண்ணோட்டம்

ஆரோக்கியமாக இருக்க 5 நல்ல பழக்கவழக்கங்கள்.

சிறந்த ஆரோக்கியத்திற்கான உங்கள் பயணம் இன்று தொடங்குகிறது.

நல்ல உடற்பயிற்சி

ஆரோக்கியமான உடல் மற்றும் மனதை அடைய உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். வாரத்தில் 5 நாட்கள், 30 முதல் 60 நிமிடங்கள் மிதமான-தீவிரம் கொண்ட உடற்பயிற்சி செயல்பாடுகளை இலக்காகக் கொள்ளுங்கள்.

நல்ல தூக்கம்

ஒரு நல்ல நாள் நல்ல தரமான தூக்கத்துடன் தொடங்குகிறது. உங்கள் உடலும் மனதும் புத்தாற்றலைப் பெற இரவில் 7 முதல் 9 மணி நேரம் வரை தூங்குவதை இலக்காக வையுங்கள்.

நல்ல ஊட்டச்சத்து

ஒரு சீரான வாழ்க்கை ஒரு சரிவிகித உணவில் தொடங்குகிறது. உங்கள் தட்டை 1/2 பங்கு பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளாலும், 1/4 பங்கு முழு தானியங்களாலும், 1/4 பங்கு புரத உணவுகளாலும் நிரப்பிக்கொள்ளுங்கள்.

நோய்கள் வராமல் தற்காத்துக்கொள்ளும் நல்ல ஆரோக்கியம்

சுகாதாரப் பரிசோதனைகள் செய்து கொள்ளும் வழக்கம் சுகாதாரப் பிரச்சனைகள் இருந்தால் அதை முன்கூட்டியே கண்டறிய உதவும், இது சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை மேற்கொள்ளவும் மன அமைதியுடனும் இருக்கவும் உதவியாக இருக்கும்.

உங்கள் வயது மற்றும் உடல்நிலைக்கு ஏற்ற பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிசோதனைகள் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

நல்ல மனநிலை

அவ்வப்போது மன அழுத்தத்தை அனுபவிப்பது இயல்பான விஷயம் தான் தூண்டுதல்களை அடையாளம் காண கற்றுக்கொள்ளுங்கள், மேலும் அது கட்டுக்கடங்காமல் போவதற்கு முன் எளிய சமாளிக்கும் உத்திகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.



படி 1

உங்கள் புரிதலைச் சோதிக்க இந்த வினாடி வினாவிற்குப் பதிலளியுங்கள்!
for.sg/tam-quiz-5goods



படி 2

மேலும் குறிப்புகள் மற்றும் வளங்களுக்கு சுகாதார நூலகத்தைப் பார்வையிடவும்.
for.sg/ht-health-library